

ББК Ч571.75я7

Д814

Рецензенты:

кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского ;
Мельников В.В., канд. пед. наук, доц. кафедры менеджмента и гуманитарных дисциплин
Финансового университета при Правительстве РФ (Липецкий филиал Финуниверситета,
г. Липецк).

Дудкина, С.Н.

Д814 Оздоровительное плавание для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / С.Н. Дудкина, Г.П. Панов. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022. – 61 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-166-3

Пособие содержит материалы, раскрывающие особенности организации оздоровительного плавания для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и относящихся к специальной медицинской группе. Также авторы показывают возможность использования водной среды для организации зрелищных мероприятий – праздников и эстафет в бассейне для студентов высших и средних учебных заведений.

Учебное пособие предназначено для преподавателей по физической культуре высших и средних учебных заведений, а также для студентов специальной медицинской группы.

Табл. 6. Ил. 2. Библиогр.: 11 назв.

ББК Ч571.75я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-166-3

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

технический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Задачи оздоровительного плавания для студентов.....	4
2. Воздействие воды на функциональное состояние органов и систем студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	6
3. Реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	8
4. Основные методики обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями здоровья...	12
4.1. Задачи и содержание программ обучения	12
4.2. Этапы обучения.....	13
4.3. Средства обучения плаванию.....	15
4.4. Основные принципы проведения занятий по адаптивному плаванию.....	17
5. Организационно-методические основы лечебно-оздоровительного плавания.....	20
5.1. Лечебное плавание как средство физической реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	20
5.2. Организация занятий лечебно-оздоровительным плаванием.....	21
5.3. Методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием.....	25
5.4. Комплексы упражнений в воде при различных видах заболеваний.....	28
6. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде.....	44
6.1. Организация и технология подготовки праздников на воде.....	44
6.2. Игры и праздники на воде для студентов специальной медицинской группы.....	45
Заключение.....	58
Библиографический список.....	59